



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tesis

Efecto del shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del
centro de terapias integrales Fisiodel Ate, Lima – 2025

Para optar el Título de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Vilca Cuba, Nicoll

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7286-8027>

Asesora: Mg. Cautín Martínez, Noemí Esther

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4700-2850>

Lima – Perú

2026

| | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|
|  Universidad Norbert Wiener | DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | | |
| | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033 | VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01 | FECHA: 08/11/2022 |

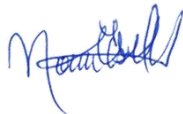
Yo, Nicoll Vilca Cuba egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Efecto del shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del centro de terapias integrales Fisiodel Ate, Lima – 2025” Asesorado por el docente: Mg. Noemí Esther Cautín Martínez DNI 44152994 ORCID 0000-0002-4700-2850 tiene un índice de similitud de (10) (diez) % con código oid: 14912:549838551 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 NICOLL VILCA CUBA
 DNI: 75596743



.....
 Firma
 NOEMÍ ESTHER CAUTÍN MARTÍNEZ
 DNI: 44152994

Lima, 16 de noviembre de 2025

Dedicatoria

“Deseo dedicar esta tesis principalmente a Dios, a mis padres por guiarme de esta manera poder seleccionar esta bella profesión. A la familia por estar constantemente presente ofreciéndome su apoyo incondicional y permitiéndome alcanzar todos mis objetivos”

Agradecimientos

Agradezco a mi asesora, Mg. Cautín Martínez Noemí Esther, por su motivación, entrega y sabiduría compartida. A la universidad y al cuerpo docente, por la transmisión de sus conocimientos a lo largo de mi formación.

ÍNDICE

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Dedicatoria | 2 |
| Agradecimiento | 3 |
| Índice general | ¡Error! Marcador no definido. |
| Índice de tablas..... | 5 |
| Índice de figuras | 6 |
| Abstract | ¡Error! Marcador no definido. |
| I. INTRODUCCION | ¡Error! Marcador no definido. |
| II. METODOLOGIA | ¡Error! Marcador no definido. |
| III. RESULTADOS..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| IV DISCUSION | ¡Error! Marcador no definido. |
| V. CONCLUSIONES | ¡Error! Marcador no definido. |
| VI. REFERENCIAS..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| VII. ANEXOS | 21 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Características sociodemográficas | 13 |
| Tabla 2. Tabla de frecuencia de la discapacidad por dolor lumbar antes y después de la intervención..... | 13 |
| Tabla 3. Prueba de normalidad en la aplicación de la técnica Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar | 14 |
| Tabla 4. Efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre sus dimensiones intensidad de la discapacidad por dolor lumbar | 15 |

Índice de Gráficos

| | |
|---|----|
| Gráfico 1. Diagrama de círculos de la discapacidad por dolor lumbar antes y después de la intervención..... | 14 |
|---|----|

Efecto del shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del centro de terapias integrales Fisiodel Ate, Lima – 2025

Effect of Shiatsu on Disability Due to Low Back Pain in Adults at the Fisiodel Integrative Therapy Center, Ate, Lima – 2025

Autora y filiación: Bachiller Nicoll Vilca Cuba del Programa Académico de Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú

Resumen

Objetivo: determinar el efecto de la aplicación del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima- 2025.

Metodología: Fue un estudio pre experimental, con enfoque cuantitativo, tipo aplicado y de corte longitudinal. La muestra estuvo constituida por 45 pacientes asisten al Centro FISIODEL. Se les evaluó por medio de la Escala de Oswestry.

Resultados: La edad promedio fue 34,16 años y el género que más destaco fue masculino (62,2%), además en el pre – intervención 82,2% presentaron limitación funcional moderada, mientras que en la post – intervención 86,7% manifestaron limitación funcional mínima.

Conclusión: Se concluye que si hubo un efecto significativo y positivo sobre la discapacidad por dolor lumbar en adultos del centro de terapias integrales FISIODEL.

Palabras claves: Shiatsu, dolor lumbar, limitación funcional.

Abstract

Objective: To determine the effect of the application of Shiatsu on disability due to low back pain in adults attending the FISIODEL Integrative Therapy Center, Ate, Lima – 2025.

Methodology: This was a pre-experimental study with a quantitative approach, applied type, and longitudinal design. The sample consisted of 45 patients attending the FISIODEL Center. Participants were evaluated using the Oswestry Disability Index.

Results: The mean age was 34.16 years, and the predominant gender was male (62.2%). In the pre-intervention assessment, 82.2% of participants presented moderate functional limitation, whereas in the post-intervention assessment, 86.7% showed minimal functional limitation.

Conclusion: It is concluded that the application of Shiatsu had a significant and positive effect on disability due to low back pain in adults attending the FISIODEL Integrative Therapy Center

Keywords: Shiatsu, lower back pain, functional limitation.

I. INTRODUCCION

El dolor lumbar constituye una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial y presenta una elevada prevalencia en la población en edad laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente el 80 % de las personas experimentará al menos un episodio de dolor lumbar a lo largo de su vida, con repercusiones significativas en la funcionalidad, la calidad de vida y la productividad laboral (1). En el año 2020, cerca de 619 millones de personas equivalente a una de cada trece a nivel global padecieron lumbalgia, lo que representa un incremento del 60 % en comparación con 1990. Asimismo, se proyecta que para el año 2050 el número de casos podría alcanzar los 843 millones, con un crecimiento más acelerado en los continentes africano y asiático (2).

A pesar de su alta prevalencia, solo una proporción reducida de los pacientes que acuden a los servicios de atención primaria por dolor lumbar presenta una causa específica claramente identificable (3). Aunque la incidencia de lumbalgia aumenta con la edad, el mayor número de casos de dolor lumbar crónico se concentra entre los 50 y 54 años, lo que evidencia una elevada carga de enfermedad en la población económicamente activa (4). Desde el punto de vista económico, la lumbalgia genera un impacto considerable. En Europa, los costos totales asociados oscilan entre el 0,1 % y el 2 % del producto interno bruto; sin embargo, en los países de ingresos medios y bajos estos gastos no se encuentran adecuadamente cuantificados (5). En el Perú, si bien no existen estadísticas oficiales consolidadas, se estima que los trabajadores pueden perder alrededor de 90 días laborales al año como consecuencia de esta afección. Asimismo, en el Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins se reporta el ingreso mensual de entre 30 y 40 pacientes nuevos con patologías de la columna vertebral (6). Para la evaluación de la gravedad del dolor lumbar y su repercusión funcional se emplean

instrumentos estandarizados, como el Índice de Discapacidad de Oswestry, que permite cuantificar el grado de incapacidad y orientar la toma de decisiones terapéuticas (7).

En este contexto, las terapias alternativas y complementarias han adquirido mayor relevancia como opciones terapéuticas menos invasivas y con menor riesgo de efectos adversos. El shiatsu, término derivado de shi (dedo) y atsu (presión), también conocido como digitopuntura o acupresión, es una terapia manual de origen japonés que se basa en la aplicación de presión sostenida sobre puntos específicos del cuerpo con el objetivo de favorecer el equilibrio funcional y el bienestar general del individuo (8).

Diversos estudios reportan resultados favorables en su aplicación clínica. Según Cunha (9), la aplicación del Shiatsu combinado con la fisioterapia demostró ser efectiva en la reducción del dolor y la fatiga en individuos que padecían esclerosis múltiple, lo que evidencia el potencial de esta terapia complementaria como estrategia coadyuvante en el abordaje integral de enfermedades neuromusculares

En el ámbito nacional, los estudios disponibles también evidencian resultados favorables. Santiago et al. (10) reportaron una reducción significativa del dolor y de la discapacidad funcional en pacientes con dolor lumbar crónico. En conjunto, los antecedentes revisados sugieren que las terapias manuales y complementarias, particularmente el shiatsu, presentan resultados prometedores en la reducción del dolor lumbar y la discapacidad funcional. No obstante, la evidencia científica aún es limitada y heterogénea, especialmente en contextos locales, lo que justifica la necesidad de continuar investigando su efectividad. En ese sentido, el presente estudio tiene como objetivo “Determinar el efecto del shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en adultos del Centro de Terapias Integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025”, contribuyendo al fortalecimiento del sustento científico de las terapias integrales en el manejo del dolor lumbar crónico.

II. METODOLOGIA

La investigación se desarrolló bajo el método hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo y un diseño preexperimental y de corte longitudinal (11). El estudio se llevó a cabo en el Centro de Terapias Integrales FISIODEL, ubicado en el distrito de Ate, provincia de Lima. La población estuvo conformada por 47 pacientes, de los cuales se seleccionó una muestra de 45 participantes. Se incluyeron pacientes diagnosticados con lumbalgia, de ambos sexos, con edades entre 20 y 65 años, que otorgaron su consentimiento informado. Se excluyeron aquellos que habían sido sometidos a intervenciones quirúrgicas recientes, presentaban evidencias de hernias o tumores, o tenían antecedentes de trastornos neurológicos.

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de un instrumento de encuesta estructurado, metodología ampliamente reconocida en la comunidad científica por su capacidad para generar información válida y confiable, obtenida directamente de los sujetos de estudio en condiciones estandarizadas (12). Para la medición de la discapacidad por dolor lumbar se utilizó el Cuestionario de Discapacidad de Oswestry, instrumento ampliamente empleado tanto en el ámbito clínico como en el investigativo. Dicho cuestionario ha sido objeto de validación transcultural y presenta propiedades psicométricas sólidas. En población mexicana, Koivunen et al, reportaron un coeficiente alfa de Cronbach de 0,82, considerado de excelente confiabilidad (13). A nivel nacional, Camus et al. confirmaron estos hallazgos al obtener un coeficiente $\alpha = 0,90$ mediante análisis de fiabilidad compuesta, lo que refuerza su validez transcultural (14). Para su aplicación en el presente estudio, el instrumento fue sometido a validación por juicio de expertos y a una prueba piloto, garantizando su pertinencia y aplicabilidad.

El análisis de los datos se realizó mediante el software estadístico SPSS versión 27, utilizando una base de datos previamente elaborada en Microsoft Excel. Se registraron

los puntajes obtenidos del Cuestionario de Discapacidad de Oswestry y se efectuó un proceso de verificación y depuración de la información. Se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables mediante el cálculo de frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar. Para el análisis inferencial se utilizó la prueba de Chi cuadrado, con el objetivo de determinar si existieron mejoras significativas en la discapacidad por dolor lumbar antes y después de la intervención, estableciéndose un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$ (15).

Finalmente, la investigación se desarrolló bajo los lineamientos éticos y deontológicos establecidos por la universidad. Como medida de integridad académica, se utilizó la herramienta Turnitin para el control de similitud y prevención del plagio. El estudio contó con la revisión y aprobación del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener (UNW), priorizando la integridad, seguridad y credibilidad del proceso investigativo. Toda la información recopilada fue tratada con estricta confidencialidad y quedó bajo la custodia exclusiva del investigador principal, sin ser compartida con terceros. La investigación se llevó a cabo conforme a los principios éticos de la Declaración de Helsinki, garantizando la autonomía, la no maleficencia y la equidad de los participantes (16).

III. RESULTADOS

Análisis descriptivos de resultados

Tabla 1

Tabla de frecuencia – Características sociodemográficas en adultos del centro de terapias integrales FISIODEL

| | N | Media | D.E. |
|-------|-----------|-------|--------|
| Edad | 45 | 34,16 | 7,66 |
| Sexo | Femenino | 17 | 37,8% |
| | Masculino | 28 | 62,2% |
| Total | | 45 | 100,0% |

Interpretación: En cuanto a la edad promedio de los 45 adultos del centro de terapias integrales FISIODEL fue 34,16 con una desviación estándar de 7,66 años, el sexo destaco masculino (62,2%) y femenino (37,8%).

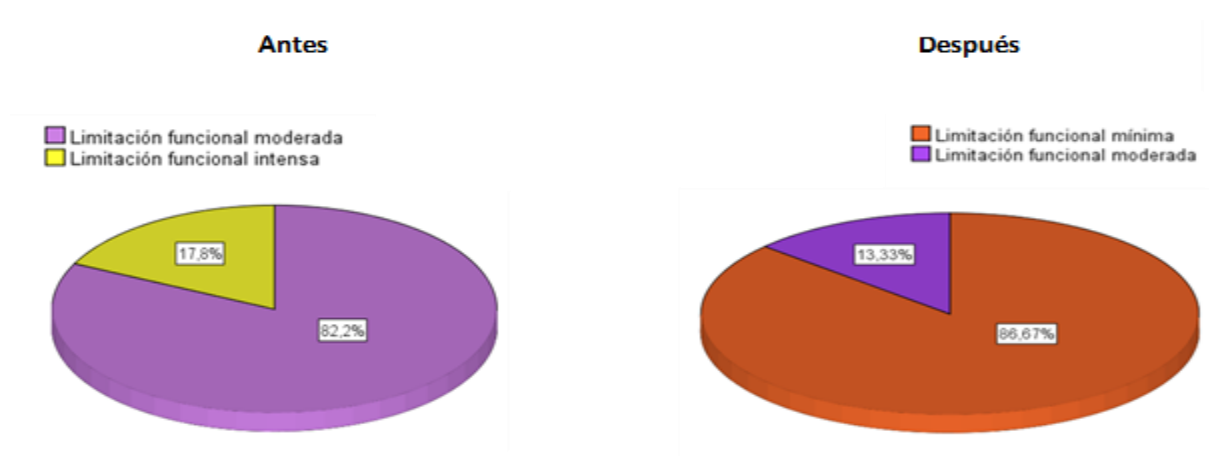
Tabla 2

Tabla de frecuencia – Resultados de la discapacidad por dolor lumbar antes y después de la intervención en adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate - 2025

| | Antes de la intervención | | Después de la intervención | |
|-------------------------------|--------------------------|------------|----------------------------|------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Limitación funcional mínima | 0 | 0 | 39 | 86,7 |
| Limitación funcional moderada | 37 | 82,2 | 6 | 13,3 |
| Limitación funcional intensa | 8 | 17,8 | 0 | 0 |
| Total | 45 | 100,0 | 45 | 100,0 |

Gráfico 1

Diagrama de círculos – Resultados de la discapacidad por dolor lumbar antes y después de la intervención en adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate - 2025



Interpretación: Se visualiza que antes de la intervención del programa del Shiatsu, 82,2% de los adultos presentan limitación funcional moderada, mientras que 17,8% limitación funcional intensa. Por el contrario, posterior a la intervención, 86,7% de los participantes del estudio manifiestan limitación funcional mínima y solo 13,3% limitación funcional moderada.

Tabla 3

Prueba de normalidad en la aplicación de la técnica Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en adultos de una clínica de Huánuco- 2025

| | Antes | | Después | | X ² | p |
|-------------------------------|-------|-------|---------|-------|----------------|------|
| | n | % | n | % | | |
| Limitación funcional mínima | 6 | 13.3 | 31 | 68.9 | 8,150 | ,000 |
| Limitación funcional moderada | 39 | 86.7 | 14 | 31.1 | | |
| Total | 45 | 100.0 | 45 | 100.0 | | |

De acuerdo con los datos de la Tabla 3, la terapia Shiatsu tuvo un impacto estadísticamente significativo en la discapacidad por lumbalgia en adultos, ya que la proporción de afectación moderada disminuyó notablemente del 86.7% al 31.1%, mientras que la afectación mínima aumentó del 13.3% al 68.9% tras la intervención, resultados confirmados por el análisis estadístico ($X^2 = 8.150$, $p < 0.05$), lo que evidencia una influencia favorable y clínicamente relevante del método.

Tabla 4

Efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre sus dimensiones intensidad de la discapacidad por dolor lumbar

| | | Antes | | Después | | X ² | p |
|----------------------------------|-------------------------------|-------|------|---------|------|----------------|------|
| | | n | % | n | % | | |
| Dimensión intensidad del dolor | Limitación funcional mínima | 3 | 6.7 | 32 | 71.1 | 2,317 | ,001 |
| | Limitación funcional moderada | 32 | 71.1 | 13 | 28.9 | | |
| | Limitación funcional intensa | 10 | 22.2 | 0 | 0.0 | | |
| Dimensión actividades cotidianas | Limitación funcional mínima | 0 | 0.0 | 14 | 31.1 | 4,251 | ,000 |
| | Limitación funcional moderada | 37 | 82.2 | 30 | 66.7 | | |
| | Limitación funcional intensa | 8 | 17.8 | 1 | 2.2 | | |
| Dimensión actividades complejas | Limitación funcional mínima | 0 | 0.0 | 18 | 40.0 | 2,682 | ,001 |
| | Limitación funcional moderada | 17 | 37.8 | 24 | 53.3 | | |
| | Limitación funcional intensa | 28 | 62.2 | 3 | 6.7 | | |

Respecto a la Tabla 4, los resultados muestran un efecto significativo del programa Shiatsu en las tres dimensiones evaluadas: en la intensidad del dolor, el porcentaje de limitación mínima aumentó del 6.7% al 71.1%, reduciéndose la moderada e intensa; en las actividades cotidianas, la limitación mínima subió del 0% al 31.1%, disminuyendo las otras categorías; y en las actividades complejas, la limitación mínima incrementó del 0% al 40%, con una marcada reducción de la limitación intensa. Todos estos cambios están respaldados por valores de Chi cuadrado significativos ($p \leq 0.001$, $p = 0.000$, $p < 0.05$, respectivamente), lo que confirma que la aplicación del Shiatsu tuvo un efecto estadísticamente significativo sobre la discapacidad por dolor lumbar en sus distintas dimensiones.

IV. DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos muestran mejora significativa en los adultos, posterior a la intervención del programa de Shiatsu, 86,7% de los participantes del estudio manifiestan limitación funcional mínima y solo 13,3% limitación funcional moderada ($p < 0.000$). Estos hallazgos son consistentes con los reportados por Ocaña y Santillán (17) quienes observaron una mejora en la calidad de vida, se evidenció que el 90% de los participantes presentó mejoras clínicas significativas, con aumento en su autonomía funcional y condición física. Estos hallazgos respaldan la efectividad del tratamiento coadyuvante, al demostrar una reducción perceptible de la sintomatología dolorosa. Del mismo modo, los resultados coinciden con los obtenidos por Salazar (18) quienes reportaron al día 10 indicaron que 55 pacientes experimentaron una mejora significativa, ya que logró eliminar la sacrolumbalgia en diez sesiones de tratamiento

De acuerdo a las características sociodemográficos de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL, la edad promedio de los participantes fue de $34,16 \pm 7,66$ años, con predominio del sexo masculino. Estos hallazgos difieren parcialmente de lo reportado por Gamarra (19), quien encontró una mayor concentración de participantes entre los 46 y 51 años y una predominancia del sexo femenino. Las diferencias observadas podrían explicarse por las particularidades sociodemográficas y el contexto institucional de cada población estudiada.

Al reportar los resultados, que produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión intensidad del dolor, se muestran el porcentaje de limitación funcional mínima aumento de 6.7% a 71.1%, mientras que de la limitación funcional moderada disminuyó de 71.1% a 28.9% y de la limitación funcional intensa se redujo de 22.2% a 0%. ($p = 0.001$) lo que respalda los hallazgos de Kobayashi et al (20) quien también observó una mejora significativa en la cuarta semana, el grupo Shiatsu tendió a presentar una mejora más pronunciada (diferencia de 0,068; $p = 0,07$)

Se determina que la combinación de terapia Shiatsu y atención estándar para el dolor lumbar mejora ciertos síntomas.

Respecto a la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión de actividades cotidianas de la discapacidad por dolor lumbar, se evidenció un incremento de la limitación funcional mínima de 0% a 31,1%, mientras que la limitación moderada se redujo de 82,2% a 66,7%. Asimismo, la limitación funcional intensa disminuyó de 17,8% a 2,2%. El análisis estadístico mediante la prueba de chi cuadrado ($p = 0,000$) confirma que la técnica de Shiatsu ejerce una influencia positiva sobre el desempeño de las actividades cotidianas de los pacientes. Estos resultados ponen de manifiesto la relevancia de realizar este estudio, ya que respaldan el uso del Shiatsu como una intervención complementaria efectiva y no invasiva para mejorar la funcionalidad y la calidad de vida en personas con dolor lumbar.

Finalmente los hallazgos sobre la dimensión actividades complejas donde reflejan que pre-intervención el porcentaje de limitación funcional mínima se incrementó de 0% a 40.0%, por otro lado, la limitación moderada paso de 37.8% a 53.3%, sin embargo, según la limitación funcional intensa se redujo de 62.2% a 6.7%, ($p < 0.001$) esto indica que la aplicación del programa de shiatsu tiene un efecto positivo en las actividades complejas de los pacientes.

El estudio presentó algunas limitaciones, entre ellas la dificultad de comprensión de ciertas preguntas del Índice de Discapacidad de Oswestry por parte de algunos participantes, la limitada disponibilidad de tiempo de otros pacientes y los retrasos en la asistencia a las citas, lo que ocasionó la reprogramación de algunas evaluaciones.

V. CONCLUSIONES

- Se concluye que el efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en adultos del centro de terapias integrales FISIODEL, fue significativo y positivo.
- De acuerdo a las características sociodemográficas la edad promedio de los participantes adultos fue 34 años, con predominio del sexo masculino.
- De acuerdo el efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión intensidad del dolor de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos. Se demuestra mejoras leves en esta dimensión específica.
- De acuerdo el efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades cotidianas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos. Se concluye que hubo mejora significativa.
- De acuerdo el efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades complejas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos. Se demuestra que hubo mejora, con una disminución en esta categoría después de la intervención.

VI. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Lumbalgia. OMS [Internet] 2023 [citado el 15 de jul 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>.
2. Finucane L, Downie A, Mercer C, Selfe J. Marco internacional de señales de alerta para posibles patologías graves de la columna vertebral. Rev Orth Sports Phys Ther [Internet]. 2020; 50(7): 350-372 [citado el 15 de jul 2025]. Disponible en: <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2020.9971>.
3. Asociación Internacional para el Estudio del Dolor. La carga mundial del dolor lumbar. IASP [Internet]. 2021 [citado el 15 de jul 2025]. Disponible en: <https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/the-global-burden-of-low-back-pain/>
4. Fisiopedia. Inactividad y dolor lumbar [Internet]. 2020 [citado el 15 de jul 2025]. Disponible en: https://www.physio-pedia.com/Inactivity_and_Low_Back_Pain?lang=en
5. European Commission. El dolor de espalda: un agujero en el bolsillo de los europeos. CORDIS [Internet]. 2023 [citado el 15 de jul 2025]. Disponible en: <https://cordis.europa.eu/article/id/29640-back-pain-burns-holes-in-european-pockets/es>
6. Seguro Social de Salud. El 80% de los descansos médicos de trabajadores asegurados del país se debe a problemas en la columna. ESSALUD [Internet]. 2013 [citado el 15 de jul 2025]. Disponible en: <https://www.essalud.gob.pe/el-80-de-los-descansos-medicos-de-trabajadores-asegurados-del-pais-se-debe-a-problemas-en-la-columna-revela-essalud/>
7. Physiotutors. Índice de discapacidad de Oswestry (ODI). [Internet]. 2023 [citado el 15 de jul 2025]. Disponible en: <https://www.physiotutors.com/es/questionnaires/oswestry-disability-index-odi-olbpdq/>

8. Vega M, Jarmey C, Beresford C. Orígenes e historia del Shiatsu. Amalur Zen [Internet]. 2014 [citado el 18 de jul 2025]. Disponible en: <https://www.amalur-zen.com/terapias/shiatsu/historia/>
9. Cunha B. Fisioterapia asociada al Shiatsu para el dolor y la fatiga en personas con esclerosis múltiple. Rev Fisioter Mov [Internet]. 2022 [cited 18 Jul 2025]; –. Available from: doi:10.1590/fm.2022.35114
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182019000300417
10. Santiago C, Alvarado J, Ludeña S. Ejercicios hipopresivos en pacientes con dolor lumbar crónico en un centro de rehabilitación en Lima. Rev Científica Ciencia Médica [Internet]. 2023 Nov 5;26(1):8–15 [citado 28 Ene 2026]. Disponible en: <https://rccm-umss.com/index.php/revistacientificacienciamedica/article/view/7>
11. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2014 [citado 18 Jul 2025]. Disponible en: https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
12. Hidalgo A. Técnicas estadísticas en el análisis cuantitativo de datos. Revista Sigma [Internet]. 2019;15(1), 28-44 [consultado el 18 de jul 2025]. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rsigma/article/view/4905>
13. Koivunen K, Widbom-Kolhanen S, Perna K, Arokoski J, Saltychev M. Reliability and validity of Oswestry Disability Index among patients undergoing lumbar spinal surgery. BMC Surg [Internet]. 2024 Jan 3;24:13. doi:10.1186/s12893-023-02307-w.
14. Camus V. Discapacidad por dolor lumbar y estado psicoemocional en el personal administrativo de una empresa de telefonía. Universidad Norbert Wiener [Internet] 2022 [consultado el 18 de jul 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/10460>

15. McHugh M. The chi-square test of independence. *Biochem Med (Zagreb)* [Internet]. 2013;23(2):143–149 [citado 29 Ene 2026]. Disponible en: doi:10.11613/BM.2013.018.
16. Manzini J. Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioeth.* 2000 Dec;6(2):321–334. doi:10.4067/S1726-569X2000000200010.
17. Ocaña Y, Santillán C. Masaje Shiatsu como tratamiento complementario en pacientes con dolor Osteomioarticular de la casa del adulto mayor. Universidad Nacional de Chimborazo [Internet] 2017 [consultado el 29 de Ene 2026]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3720>.
18. Salazar Palomo Z. Eficacia del masaje shiatsu en pacientes con sacrolumbalgia. *Multimed* [Internet]. 2019 May 9;23(3):417–429 [citado 29 Ene 2026]. Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/1211/0>
19. Gamarra M. Efectos de un programa fisioterapéutico sobre la incapacidad por dolor lumbar de docentes atendidos en un centro de fisioterapia, Huaura 2022 [tesis en Internet]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023 [citado 29 Ene 2026]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/36249>
20. Kobayashi D, Shimbo T, Hayashi H, Takahashi O. Shiatsu for chronic lower back pain: randomized controlled study. *Complement Ther Med* [Internet]. 2019 Aug; 45:33–37 [citado 18 Jul 2025]. Disponible en: doi:10.1016/j.ctim.2019.05.019.

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMAS | OBJETIVOS | HIPOTESIS | VARIABLES | METODOLOGIA |
|---|---|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Qué efecto produce la aplicación del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025?</p> <p style="text-align: center;">PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025?</p> <p>¿Qué efecto produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión intensidad del dolor de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025?</p> <p>¿Qué efecto produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades cotidianas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025?</p> <p>¿Qué efecto produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades complejas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025??</p> | <p style="text-align: center;">OBJETIVOS GENERAL</p> <p>Determinar el efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en ladultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025.</p> <p style="text-align: center;">OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Describir son las características sociodemográficas de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025</p> <p>Identificar efecto produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión intensidad del dolor de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025</p> <p>Identificar efecto produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades cotidianas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025</p> <p>Identificar efecto produce la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades complejas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL ate, lima- 2025.</p> | <p style="text-align: center;">HIPOTESIS GENERAL</p> <p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Hi: Existe un efecto significativo favorable en la aplicación de la técnica Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en adultos del Centro de Terapias Integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025</p> <p>Ho: No existe un efecto significativo favorable en la aplicación de la técnica Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en adultos del Centro de Terapias Integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025</p> <p style="text-align: center;">HIPÓTESIS ESPECÍFICA</p> <p>Hi: Existe un efecto significativo favorable en la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión intensidad del dolor de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025.</p> <p>Ho: No existe un efecto significativo favorable en la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión intensidad del dolor de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025.</p> <p>Hi: Existe un efecto significativo favorable en la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades cotidianas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025.</p> <p>Ho: No existe un efecto significativo favorable en la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades cotidianas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025.</p> <p>Hi: Existe un efecto significativo favorable en la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades complejas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025.</p> <p>Ho: No existe un efecto significativo favorable en la aplicación del Shiatsu sobre la dimensión actividades complejas de la discapacidad por dolor lumbar de los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025.</p> | <p style="text-align: center;">INDEPENDIENTE</p> <p style="text-align: center;">Shiatsu</p> <p style="text-align: center;">DEPENDIENTE</p> <p>índice de discapacidad por dolor lumbar</p> | <p style="text-align: center;">ENFOQUE:</p> <p style="text-align: center;">Cuantitativo</p> <p style="text-align: center;">TIPO:</p> <p style="text-align: center;">Aplicativa</p> <p style="text-align: center;">MÉTODO:</p> <p style="text-align: center;">Hipotético - deductivo</p> <p style="text-align: center;">DISEÑO:</p> <p style="text-align: center;">Preexperimental</p> <p style="text-align: center;">POBLACIÓN:</p> <p style="text-align: center;">(N=47)</p> <p style="text-align: center;">MUESTRA:</p> <p style="text-align: center;">45 participantes</p> |

ANEXO 2: INSTRUMENTOS

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

SECCION I: Datos sociodemográficos

CUESTIONARIO DE OSWESTRY

Edad: _____ Género: _____

| Intensidad del dolor | (X) | Pararse | (X) |
|---|------------|--|------------|
| Actualmente no tengo dolor de columna ni de pierna | | Puedo permanecer de pie lo que quiero sin dolor. | |
| Mi dolor de columna o pierna es muy leve en este momento | | Puedo permanecer de pie lo que quiero, aunque con dolor | |
| Mi dolor de columna o pierna es moderado en este momento | | No puedo estar más de una hora parado libre de dolor | |
| Mi dolor de columna o pierna es intenso en este momento | | No puedo estar parado más de treinta minutos libre de dolor. | |
| Mi dolor de columna o pierna es muy intenso en este momento | | No puede estar parado más de diez minutos sin dolor. | |
| Mi dolor es el peor imaginable en este momento | | No puedo permanecer ningún instante de pie sin dolor | |
| Cuidados personales | (X) | Dormir | (X) |
| Las realizo sin ningún dolor | | Puedo dormir bien, libre de dolor | |
| Puedo hacer de todo solo y en forma normal, pero con dolor. | | Ocasionalmente el dolor me altera el sueño | |
| Las realizo en forma más lenta y cuidadosa por el dolor. | | Por el dolor no logro dormir más de 6 hrs. Seguidas | |
| Ocasionalmente requiero ayuda. | | Por el dolor no logro dormir más de 4 hrs. seguidas. | |
| Requiero ayuda a diario. | | Por el dolor no logro dormir más de 2 hrs. seguidas. | |
| Necesito ayuda para todo, estoy postrado/a en cama | | No logro dormir nada sin dolor. | |
| Levantar objetos | (X) | Actividad sexual | (X) |
| Puedo levantar objetos pesados desde el suelo sin dolor | | Normal, sin dolor de columna. | |
| Puedo levantar objetos pesados desde el suelo, pero con dolor | | Normal, aunque con dolor ocasional de columna | |
| No puedo levantar objetos pesados del suelo debido al dolor, pero sí cargar un objeto pesado desde una mayor altura, ej. desde una mesa | | Casi normal, pero con importante dolor de columna. | |
| Sólo puedo levantar desde el suelo objetos de peso mediano. | | Seramente limitada por el dolor de la columna. | |
| Sólo puedo levantar desde el suelo cosas muy livianas. | | Casi sin actividad, por el dolor de la columna. | |
| No puedo levantar ni cargar nada. | | Sin actividad, debido a los dolores de columna | |

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| Caminar | (X) | Actividades sociales (fiestas, deportes, etc.) | (X) |
| Camino todo lo que quiero sin dolor | | Sin restricciones, libres de dolor | |
| No puedo caminar más de 1-2 Km. debido al dolor | | Mi actividad es normal, pero aumenta el dolor | |
| No puedo caminar más de 500-1000mt debido al dolor | | Mi dolor tiene poco impacto en mi actividad social, excepto aquellas más enérgicas (ej. deportes). | |
| No puedo caminar más de 500 mt. debido al dolor. | | Debido al dolor salgo muy poco. | |
| Sólo puedo caminar ayudado por uno o dos bastones | | Debido al dolor no salgo nunca. | |
| Estoy prácticamente en cama, me cuesta mucho hasta ir al baño | | No hago nada, debido al dolor. | |
| Sentarse | (X) | Viajar | (X) |
| Me puedo sentar en cualquier silla, todo el rato que quiera sin sentir dolor. | | Sin problemas, libre de dolor. | |
| Sólo en un asiento especial puedo sentarme sin dolor | | Sin problemas, pero me produce dolor. | |
| No puedo estar sentado más de una hora sin dolor | | El dolor es severo, pero logro viajes de hasta 2 horas. | |
| No puedo estar sentado más de treinta minutos sin dolor | | Puedo viajar menos de 1 hr., por el dolor | |
| No puedo permanecer sentado más de diez minutos sin dolor. | | Puedo viajar menos de 30 minutos, por el dolor | |
| No puedo permanecer ningún instante sentado sin que sienta dolor. | | Sólo viajo para ir al médico o al hospital. | |



| GRADOS DE DISCAPACIDAD | PUNTAJE |
|------------------------------|---------------|
| Leve discapacidad | (0 – 20%) |
| Moderada discapacidad | (21 – 40%) |
| Severa discapacidad | (41 - 60%) |
| Postrado | (Más del 61%) |

PROGRAMA DE SHIATSU



Tiempo: 4 semanas

Numero de sesiones: 10

Cronograma:

| SEMANAS | ACTIVIDADES | METODOLOGIA |
|----------|--|--|
| SEMANA 1 | <p>Sesiones: 2 (Duración: 45-60 min cada una)</p> <p>Enfoque:</p> <ol style="list-style-type: none">Evaluación inicial (Índice de Oswestry, palpación de meridianos).Técnicas de relajación:<ul style="list-style-type: none">Presiones suaves en Vejiga (B) y Riñón (K) para reducir tensión.Trabajo en trapecios y zona lumbar con movilizaciones pasivas.Estiramientos suaves de cadenas musculares posteriores.Recomendaciones:<ul style="list-style-type: none">Aplicar calor local en zona dolorida.Evitar sobreesfuerzos. |   |

| | | |
|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">SEMANA 2</p> | <p>Sesiones: 3 Enfoque:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shiatsu en meridianos afectados: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vaso Gobernador (Du Mai) para aliviar rigidez espinal. ○ Vejiga (B) y Vesícula Biliar (VB) para dolor irradiado. 2. Técnicas de bombeo en glúteos e isquiotibiales. 3. Movilización de cadera y pelvis. 4. Recomendaciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Estiramiento de gato-vaca (5 repeticiones). ○ Respiración diafragmática (5 min/día). |  |
| <p style="text-align: center;">SEMANA 3</p> | <p>Sesiones: 3 Enfoque:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shiatsu con presión moderada en: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bazo-Páncreas (SP) y Estómago (E) para mejorar soporte muscular. ○ Puntos GB-30 (Huantiao) y B-23 (Shenshu) para dolor lumbar. 2. Introducción a ejercicios de estabilización core suaves. 3. Terapia con ventosas (opcional) en zonas de tensión. 4. Recomendaciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Caminar 20 min/día. ○ Evitar posturas estáticas prolongadas. |  |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| SEMANA 4 | <p>Sesiones: 2</p> <p>Enfoque:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Balance energético final: <ul style="list-style-type: none"> ○ Trabajo en Hígado (Liv) para liberar estrés residual. ○ Presión en GV-20 (Baihui) para armonización global. 2. Reevaluación del Índice de Oswestry. 3. Plan de mantenimiento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Auto-shiatsu con pelota en zona lumbar (2-3 veces/semana). ○ Continuar estiramientos y ejercicios de la semana 3. |   |
| EVALUACIÓN FINAL | | |

Anexo 3. Validez del instrumento

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg: Tobias Tomas Pizarro Gozar

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

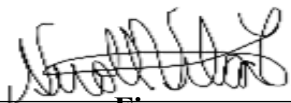
El título nombre de mi proyecto de investigación es: “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA – 2025”, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma

Nombre y Apellido: NICOL VILCA CUBA

D.N.I: 75596743

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “Efecto del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del Centro de Terapias Integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025”

| Nº | Dimensiones | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencia |
|--|------------------------|-------------|----|------------|----|----------|----|------------|
| VARIABLE 1: PROGRAMA DE SHIATSU | | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 1: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Presión | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Técnicas | X | | X | | X | | |
| VARIABLE 2: DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR | | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 1: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Intensidad del dolor | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Actividades cotidianas | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 3: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Actividades complejas | X | | X | | X | | |

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *EL INSTRUMENTO TIENE SUFICIENCIA,*

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: *PIZARRO GOZAR TOBIAS TOMAS*

DNI: *04642562*

Especialidad del validador: *TERAPIA MANUAL ORTOPÉDICA*

10 de Agosto del 2025



Firma del Experto Informante

Mg. TOMAS PIZARRÓ GOZAR
Terapia Física y Rehabilitación
Esp. Terapia Manual Ortopédica
C.T.M.P. 0926 - RNE: 00437

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO CUESTIONARIO DE OSWESTRY

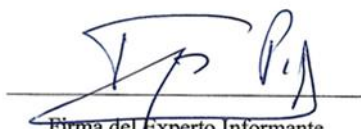
Mg. Tobias Tomas Pizarro Gozar

Por la presente le saludamos y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA – 2025”, para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

| Ítem | Criterio | SI | NO | Observación |
|------|---|----|----|-------------|
| 1 | El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación. | X | | |
| 2 | El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio. | X | | |
| 3 | Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable. | X | | |
| 4 | La estructura del instrumento es adecuada. | X | | |
| 5 | La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento. | X | | |
| 6 | Los ítems son claros y entendibles. | X | | |
| 7 | El número de ítems es adecuado para su aplicación. | X | | |

Sugerencias:


Firma del Experto Informante

Mg. TOBIAS PIZARRO GOZAR
Terapia Física y Rehabilitación
Esp. Terapia Manual Ortopédica
C.T.M.P. 0926 - RNE: 00437

10 de agosto 2025

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

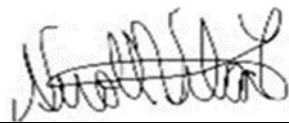
El título nombre de mi proyecto de investigación es: “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA – 2025”, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Nombre y Apellido: NICOL VILCA CUBA
D.N.I: 75596743

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “Efecto del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del Centro de Terapias Integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025”

| N° | Dimensiones | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencia |
|--|------------------------|-------------|----|------------|----|----------|----|------------|
| VARIABLE 1: PROGRAMA DE SHIATSU | | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 1: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Presión | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Técnicas | X | | X | | X | | |
| VARIABLE 2: DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR | | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 1: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Intensidad del dolor | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Actividades cotidianas | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 3: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Actividades complejas | X | | X | | X | | |

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []


Apellidos y nombres del juez validador.

Dr: Luis Ysmael Cuya Chumpitaz

DNI: 08843049

Especialidad del validador: Doctor en Gestión y desarrollo

12 de agosto del 2025


Firma del experto informante
Dr: Luis Ysmael Cuya Chumpitaz
Tecnólogo Médico - Fisioterapeuta
DNI 08843049
CTMP 2994

**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO
CUESTIONARIO DE OSWESTRY**


Mg. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz

Por la presente le saludamos y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA – 2025”, para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

| Ítem | Criterio | SI | NO | Observación |
|------|---|----|----|-------------|
| 1 | El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación. | X | | |
| 2 | El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio. | X | | |
| 3 | Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable. | X | | |
| 4 | La estructura del instrumento es adecuada. | X | | |
| 5 | La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento. | X | | |
| 6 | Los ítems son claros y entendibles. | X | | |
| 7 | El número de ítems es adecuado para su aplicación. | X | | |

Sugerencias:


.....
Firma del experto informante
Dr. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz
Tecnólogo Médico - Fisioterapeuta
DNI 08843049
CTMP 2994

12 de agosto 2025

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Giulliana Chumbes Nicho

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

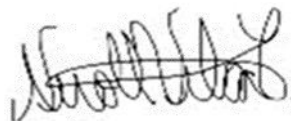
El título nombre de mi proyecto de investigación es: “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA – 2025”, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma

Nombre y Apellido: NICOL VILCA CUBA
D.N.I: 75596743

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “Efecto del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del Centro de Terapias Integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025”

| Nº | Dimensiones | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencia |
|--|------------------------|-------------|----|------------|----|----------|----|------------|
| VARIABLE 1: PROGRAMA DE SHIATSU | | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 1: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Presión | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Técnicas | X | | X | | X | | |
| VARIABLE 2: DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR | | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 1: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Intensidad del dolor | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Actividades cotidianas | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 3: | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Actividades complejas | X | | X | | X | | |

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Giulliana Chumbes Nicho

DNI: 45321353

Especialidad del validador: Gestión de los servicios de salud

10 de Agosto del 2025



Lic. Giulliana Chumbes Nicho
Coordinadora
Servicio de Fisiología y Rehabilitación
CTMP 0099
Clínica Intelectual

Firma del Experto Informante

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO

CUESTIONARIO DE OSWESTRY

Mg. Giulliana Chumbes Nicho

Por la presente le saludamos y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA – 2025”, para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

| Ítem | Criterio | SI | NO | Observación |
|------|---|----|----|-------------|
| 1 | El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación. | X | | |
| 2 | El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio. | X | | |
| 3 | Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable. | X | | |
| 4 | La estructura del instrumento es adecuada. | X | | |
| 5 | La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento. | X | | |
| 6 | Los ítems son claros y entendibles. | X | | |
| 7 | El número de ítems es adecuado para su aplicación. | X | | |

Sugerencias:



Lic. Giulliana Chumbes Nicho
Coordinadora
Servicio Terapia Física y rehabilitación
CTMP 8099
Clínica Internacional

10 de agosto 2025

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 10 de septiembre del 2025.

Autor Responsable:
NICOLL VILCA CUBA

Exp. N°: 2166-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA - 2025" Versión Nro. 1, con fecha 31/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

NICOLL VILCA CUBA

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 5: Formato de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador : Nicol Vilca Cuba

Título : “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA – 2025”

I. INVITACIÓN

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: “EFECTO DEL SHIATSU SOBRE LA DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN LOS ADULTOS DEL CENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES FISIODEL ATE, LIMA - 2025”

II. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio

Este es un estudio desarrollado por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es: Determinar el efecto que produce la aplicación del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del centro de terapias integrales FISIODEL Ate, Lima- 2025, para lo cual su ejecución ayudará a mejorar la intervención fisioterapéutica en los pacientes que asisten al centro Fisiodel, así como obtener nuevos conocimientos científicos.

2.2 Duración del estudio: El estudio se realizará en un periodo de 4 meses, que corresponde entre junio a setiembre del 2025.

2.3 Numero esperado de participantes: La cantidad de personas como muestra serán 45 pacientes.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Pacientes que con diagnóstico de lumbalgia.
- Pacientes de ambos géneros.
- Pacientes entre las edades de 20 a 65 años.
- Pacientes que estén constaten el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Pacientes con evidencias de hernias, tumores, etc.
- Pacientes que se hallan realizado una intervención quirúrgica reciente.
- Pacientes que presenten problemas neurológicos.
- Pacientes con comorbilidades (HTA, marcapasos, EPOC).

Procedimientos del estudio

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Cuestionario de Oswestry
- Programa de Shiatsu

Se evaluará con la técnica de observación a través de una ficha de registro, el cual puede demorar de 10 a 15 minutos. Los resultados al finalizar todo el programa se le entregaran a Usted en forma individual y almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

2.6 Riesgos:

Su participación en el estudio no conlleva ningún riesgo.

2.7 Beneficios:

Usted se beneficiará informándose acerca de su discapacidad por dolor lumbar y como a partir de los ejercicios de Shiatsu puede mejorar su condición física.

2.8 Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

2.9 Confidencialidad:

Se guardará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

2.10 Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante las encuestas, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

2.11 Preguntas/contacto

Si tiene preguntas o inquietudes puede comunicarse con el investigador Nicol Vilca Cuba al 9xxxxxxx. También, puede contactar al Comité de Ética que, valido este estudio a través del presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo: comite.etica@uwiener.edu.pe.

2.12 Ocurrencia/reclamo

En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que, valido este estudio a través del presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

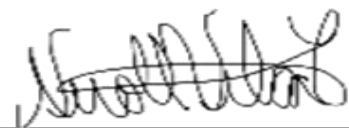
III. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombres:

DNI:



Investigador: Nicol Vilca Cuba

DNI N° 75596743

Anexo 6: Carta de Aprobación de la institución para la recolección de los datos

“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACION DE LA ECONOMÍA PERUANA”

AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Lima, 14 de agosto de 2025

Estimada bachiller:

NICOLL VILCA CUBA

ASUNTO: RESPUESTA A LA CARTA DE AUTORIZACION SOBRE LA SOLICITUD DE PERMISO PARA LA RECOLECCION DE DATOS.

En respuesta a la carta de autorización en la que solicita el debido permiso para disponer del ambiente del **CENTRO DE TERAPIA FISICA Y REHABILITACION FISIODELL** para que realice la recolección de datos para su tesis titulada “Efecto del Shiatsu sobre la discapacidad por dolor lumbar en los adultos del Centro de Terapias Integrales FISIODEL Ate, Lima - 2025”. Procedo a informarle que luego de recibir su carta, se emite la respuesta favorable, quedando en disposición los ambientes para la recolección de datos.

Atentamente.




CENTRO DE TERAPIA Y REHABILITACIÓN
Fisiodell
GERENCIA GENERAL

Delys Mabel Gomez Arellano

RUC 20608447904

Gerente General




10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 2% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | | |
|----|---------------------|--|-----|
| 1 | Internet | revistas.um.es | <1% |
| 2 | Publicación | M. Avellanet, E. Pages Bolibar, J. Garcia-Expósito, M.E. Gea Rodríguez et al. "La for... | <1% |
| 3 | Trabajos entregados | Universidad Católica San Antonio de Murcia on 2024-05-20 | <1% |
| 4 | Internet | dialnet.unirioja.es | <1% |
| 5 | Internet | www.publisurmedios.com | <1% |
| 6 | Internet | www.cites.it | <1% |
| 7 | Internet | www.tandfonline.com | <1% |
| 8 | Trabajos entregados | Fundación Universitaria Fray Francisco Jiménez de Cisneros on 2026-01-01 | <1% |
| 9 | Internet | busqueda.bvsalud.org | <1% |
| 10 | Internet | repositorio.ucv.edu.pe | <1% |
| 11 | Internet | revcom.us | <1% |